

FOCUS

EFL Beratung



Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs



**IN DIESER
AUSGABE:**

**LEBENSKRAFT
AGGRESSION**

SECHS MAL SEX

**WIEVIEL ORDNUNG
BRAUCHT DAS GLÜCK?**

KREATIVE METHODEN

PINNWAND

TAGUNGSVORSCHAU

ICH WERDEN AM DU

BEZIEHUNGS- UND PROZESSGESTALTUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG
BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS
(HRSG.)

Das Buch bietet einen Überblick über die Entstehung, Charakteristik und Entwicklung der EFL-Beratung (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) und versucht, sie in Abgrenzung bzw. Gegenüberstellung zu anderen psychosozialen Beratungstätigkeiten näher zu definieren. Die unterschiedlichen Zugänge und Sichtweisen der AutorInnen spiegeln soziale Wirklichkeiten, Diffuses klärt sich. Damit sind eine gute Basis und ein Bezugspunkt für die beständig notwendige Weiterentwicklung gegeben.

Was das Buch von anderen erschienenen und erscheinenden Titeln zum Thema Beratung abhebt, ist zum einen die österreichische Prägung und zum anderen der Focus auf die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung in Praxis, Theorie und Lehre.

AutorInnen: Christa Gutmann, Christiane Sauer, Leo Pöcksteiner, Elisabeth Birkhuber, Stefan Schäfer, Karin Urban, Brigitte Ettl, Christine Kügerl, Eva Bitzan, Helga Goll, Barbara Bittner, Martin Christandl, Josef Hölzl, Rolf Sauer, Barbara Wagner-Tichy, Emmi Ott, Konrad Peter Grossmann, Ilse Simml.

Bestellungen bitte an: Mag.^a Elisabeth Birkhuber, birkhuber@aon.at

Erschienen im Mai 2008 im LIT Verlag

360 S., Paperback, 19,90 Euro

ISBN AT 978-3-7000-0671-8

Ich bin sehr beeindruckt von der Qualität der Beiträge. ... Jedenfalls wird das Buch ab jetzt allen unseren Studierenden dringend empfohlen.
Dr. René Reichel, MSc
Donau-Universität Krems



BUCH-TIPP

„FÜR MICH IST DAS BUCH DERZEIT „DAS“ GRUNDLAGENWERK, DAS JEDE(R) AN RESSOURCEN-ORIENTIERTER BIOGRAFIEARBEIT INTERESSIERTE GELESEN HABEN SOLLTE.“ SCHREIBT EIN BEGEISTERTER LESER

Biografiearbeit in Beratung und Coaching

Anlässe, Übungen, Impulse

Hubert Klingenberg

Don Bosco Medien 2017

96 Seiten,

16,- Euro

In biografischen Umbruchsituationen und an Lebenswenden suchen Menschen verstärkt Unterstützung bei Coaches. Biografisches Coaching ist Schatzsuche: Es klärt den Ist-Zustand des Unterstützung Suchenden, erarbeitet die vorhandenen Ressourcen und Stärken, bestimmt mit ihm Ziele und wählt aus Optionen die persönliche Zukunftsperspektive.

Das Praxis- und Methodenbuch mit einer Fülle an Übungen, Impulsen und Praxisbeispielen richtet sich an Life- und Job-Coaches sowie MitarbeiterInnen in Beratungsstellen der Sozial-, Lern- und Berufsberatung. Aus dem Inhalt: Meine Entscheidungsbiografie, SOFT-Analyse, Chancenwahrnehmung, Stärken-Analyse, Ressourcen-Gutschein, Was bringt meine Augen zum Leuchten?, Verkleidete Ziele, Werte finden, Ballast abwerfen, Ideenkorb, Zuversichtliches Fragen, Biographical Score Card, Was fällt Ihnen auf?, Konstruktive Fragen, Gesprächskarten und Selbsterkundung.

Erleben Sie den Autor u.a. im Mai bei seinem Aktiv-Vortrag auf unserer Fachtagung „Aus dem Rahmen fallen“ in St. Virgil Salzburg!



INHALT

• Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder	3
• Lebenskraft Aggression <i>Josef Hölzl</i>	4
• Sechs mal Sex <i>Elisabeth Birkhuber</i>	6
• Wieviel Ordnung braucht das Glück <i>Elisabeth Birkhuber</i>	12
• Kreative Methoden <i>Eva Bitzan</i>	15
• Infos für §107 Erziehungsberater/innen	17
• Fortbildungen	19
• Pinnwand	20
• Tagungsvorschau	21
• Tagung 2019	24

EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

**„Wenn Leute dir sagen:
Kümmere dich nicht
so viel um dich selbst“
dann sieh dir
die Leute an
die dir das sagen:
An ihnen kannst du erkennen
wie das ist
wenn einer sich nicht genug
um sich selbst gekümmert hat.
(Erich Fried)**

Diesen Text hat uns Gerhard Hintenberger, der Leiter der Online-Beratungsausbildung, die ich zusammen mit einigen KollegInnen gerade abgeschlossen habe, für unsere weitere Arbeit mit auf den Weg gegeben. Als psycho-hygienische Ermunterung bei all den intensiven Themen, die gerade in der niederschweligen Form der Schrift-Beratung auftauchen.

Egal ob face to face, online oder in welcher Form auch immer – wir Beraterinnen und Berater sind – begleitend zu unserem Tun – nicht nur aufgefordert, sondern sogar verpflichtet, uns immer wieder um uns selbst zu kümmern. Auf unsere Ressourcen zu achten, das eigene Wohl-Befinden in den Mittelpunkt zu stellen, es uns gut gehen zu lassen.

Für unsere Klientinnen und Klienten kommt uns sehr leicht die Aufforderung über die Lippen, sich selbst mehr Wertschätzung entgegen zu bringen. Bei anderen fällt uns problemlos auf, wenn sie sich die Latte wieder einmal zu hoch

legen, sich an ihren eigenen Ansprüchen abarbeiten und dann erschöpft und ausgelaugt vor uns sitzen. Und dass bei all den Anforderungen, denen man sich gegenüber sieht, vielleicht die Psyche somatisiert, legen wir auch gerne jemand anderem professionell nahe.

Und wie sieht das mit uns Profis selbst aus? Steckt nicht in vielen von uns der Glaubenssatz „sich um sich selbst zu kümmern sei egoistisch?“ Oder zumindest muss die Selbst-Fürsorge warten, bis (fast) alle anderen gehört, bedient und zufrieden sind? Erwischen Sie sich nicht auch manchmal dabei, nur dann als eine „gute“ Beraterin, ein „guter“ Berater – vor allem vor sich selbst – zu gelten, wenn der Terminkalender übergeht und die Warteliste der KlientInnen schier nicht endet? Wenn wir *pausen-los* gefragt sind?

Mit diesem Frühlings-Editorial lade ich Sie und euch, liebe Kolleginnen und Kollegen ein, das Kümmern um die eigene Person und Persönlichkeit zwischendurch öfter in den Mittelpunkt zu stellen. Ohne Wenn und Aber! Peter Ustinov hat diese Selbst-Bachtung kurz und bündig folgendermaßen formuliert: „Du bist in guten Händen – deinen eigenen!“ Erst dann haben wir reichlich Energien und Ressourcen für all diejenigen, die den Blick auf die eigenen vorübergehend verloren haben!

Mag.^a Eva Bitzan
Vorsitzende



NEUE MITGLIEDER

Elisabeth **Ofner**, 2821 Lanzenkirchen
Andrea **Altmann**, 2540 Bad Vöslau
Helga **Deutscher**, 8141 Premstätten

Eva **Kindl**, 1180 Wien
Andrea **Wienerroither**, 4873 Redleiten
Renate **Heckl**, 1050 Wien

Walter **Kulmer**,
8321 St. Margareten/Raab

LEBENSKRAFT AGGRESSION

Hölzl Josef

EIN PERSÖNLICHER ZUGANG

Wenn mir gesagt wird, ja vorgeworfen wird, du bist schon wieder aggressiv, dann verbinde ich damit „Reiß dich zusammen!“, „Sprich freundlicher mit mir! Reg dich nicht so auf!“, oder gar: „Du machst mir Angst.“, oder möglicherweise auch, ich sei gewaltbereit.

Kein Wunder, dass ich einen Zustand von Aggression vermeiden will, bzw. erst gar nicht aufkommen lassen möchte. Wenn ich diese unbestimmte Kraft oder dieses diffuse Gefühl dann doch spüre, habe ich Mühe, es zu unterdrücken. Leider schaffe ich es nicht und dann bleibt mir nur die Rechtfertigung, die Verteidigung; manchmal kann ich's gut wegreden.

Aggression hat kein gutes Image für mich. Gleichzeitig fühle ich mich bewertet und kritisiert. Ich nehme nicht wahr, dass mein Zeigen von aggressiver Gestik und Sprache ein Ausdruck meines inneren Gefühlszustandes ist. Was wir vielfach als „aggressives“ Verhalten interpretieren ist nicht selten ein Äußern von inneren Zuständen, wie Überforderung, Ohnmacht, Zorn, Wut, Ratlosigkeit.

Ich vergesse und verdränge bisweilen, Aggression ist eine Form von Entschlossenheit, energetischer Sammlung und Bewältigungsenergie, ohne die ich vieles im Leben nicht hinbekommen würde. Wenn ich in einem Konflikt diese aggressive Energie im Gepäck habe, dabei kontrolliert und gewaltfrei in Tat und Wort agiere, bin ich nach einer Auseinandersetzung weniger gerädert oder frustriert. Ich erlebe mich aufrecht und lebendig. Ich gebe zu, dass ist ein hoher Anspruch und im Alltagshandeln verfallende ich gerne in mir bekannte Muster. Allein der Gedanke an eine kraftvolle Auseinandersetzung macht mir schon Mut.

DIE DUNKLE SEITE DER AGGRESSION

Hinter manch destruktiver Aggression versteckt sich Selbstzweifel und Selbstkritik. Wir meinen unsere Identität und unseren sozialen Status vor Abwertung und Diskriminierung durch ein Aufrechterhalten des äußeren Funktionierens schützen zu müssen. Das ist auf Dauer äußerst anstrengend und macht noch

mehr ratlos, verzweifelt, wütend und schürt eine tiefe Versagensangst.

Destruktive Aggression, wie dauerhafte Wutgefühle, Neigung zu Gewalttätigkeit, übermäßiger Konsum von Alkohol und anderes Suchtverhalten, lassen uns Traurigkeit, Schmerz, Ängstlichkeit und Einsamkeit nicht spüren. Blitzschnell verwandeln sich diese unangenehmen inneren Impulse in laute äußere Verhaltensweisen, unbezähmbarem Groll und Angriffslust. Wir spüren uns dabei lebendig und kraftvoll. Diese laute ungezähmte, bisweilen destruktive Energie lässt uns vergessen, dass wir auch verletzlich, empfindsam, unentschlossen und berührbar sind.

Die destruktive Seite der Aggression ist jene, die Leben zerstören will, die Leben verneint und die aus unserem gekränkten und verletzten Ego stammt. Sie möchte alles kurz und klein schlagen, ihr fehlt das Ziel und die schöpferische Kraft. Aggression ist dann ein Abwehrverhalten und dient der emotionalen Selbsterhaltung, denn durch die destruktive, kontrollierende und manipulierende Energie spüren wir unsere verletzlichen und ängstlichen Anteile nicht. Diese vitale Kraft richtet sich dann entweder latent und unterschwellig gegen das eigene Selbst oder aktiv und zerstörend gegen die Umwelt.

DIE HELLE SEITE DER AGGRESSION

Konstruktive Aggression ist mehr als ein Gefühl, sie ist die innere Quelle, die mir die Energie verleiht, meinen Herausforderungen im Leben konstruktiv begegnen zu können. Aggression als Lebenskraft hat unmittelbar nichts mit Gewalt, mit Grenzverletzungen und unkontrollierten Wutausbrüchen zu tun. Sie ist meine vitale Seite, die mich aufrecht leben lässt und wir sind immer neu herausgefordert, diese innere Kraft zu spüren, zu kultivieren, zu kontrollieren, aber auch sich daran zu erfreuen.

„Unter Aggressionen verstehe ich die pure Lebenskraft, die in unserem ganzen Körper zirkuliert und die auch unsere Sexualkraft mit einbezieht“. (Lidia Schladt, www.logotherapie-bremen.com). Nach den Bauchtypen des Enneagramms wird die Aggression auch als eine unbe-

wusste Lebensenergie bezeichnet. Wir spüren dann, dass wir angespannt, unruhig, zittrig oder nervös sind, doch wir wissen nicht, dass wir auf einem Vulkan an Lebensenergie sitzen, geschweige denn, wie wir damit umgehen sollen (Richard Rohr, Das Enneagramm).

Aggression allein ist noch kein Gefühl, vielmehr ein Unruhezustand, welcher ohne vielfältige Emotionen nicht wirksam ist.

- Wann erlebst du dich kraftvoll? Wo und wie spürst du das körperlich?
- Kennst du die Emotionen in dir, die für dich schwierig sind?
- Wie spürst du Wut und Zorn? Wie zeigt du Wut und Zorn?
- Geht deine Wut nach innen?
- Wie hat dein Vater sogenannte aggressive Gefühle gezeigt?
- Wie spürst du Ohnmacht und Hilflosigkeit?
- Wie merkst du, dass deine Wut destruktiv wird – und wer bekommt das zu spüren?
- Stelle dir vor, du würdest diese Kraft unkontrolliert in dir fühlen und nicht wissen, wie du mit ihr umgehen sollst.

GANZ PERSÖNLICHES VON EINEM UNBEKANNTEN VERFASSER

*Mit Wut assoziiere ich Ohnmacht.
In irgendeiner Form sind wir immer abhängig,
nicht nur vom Nächsten.
Werden wir beeinträchtigt, kann sich Wut regen,
weil mit uns was gemacht wurde,
wider unseren Willen.*

*Das mit den Gefühlen ist so eine Sache.
Manchmal kann ich tieftraurig sein,
weil sich partout in einer Situation keine Wut zeigt –
wie abgeschnittene Lebendigkeit eben.
Wut ohne Ergebnis ist zerstörend.*

*Ich schrieb mal, dass ich unter Lärm im Großbüro litt.
Irgendwann ließ ich ab von der Wut, da nichts zu ändern ist.
Ab und an flammt sie noch auf,
aber unwürdige Zustände gehören nun mal zum Menschsein.*

Wir können sie nicht völlig weghaben wollen.

Indem ich die Wut kleiner machte, ist sie zwar noch spürbar, aber nicht mehr beherrschend.

Ich las mal von einer sehr bekannten KZ-Überlebenden.

Nach einem mehr als halben Menschenleben konnte sie plötzlich vergeben.

Dies fühlte sich laut ihrer Aussage wie eine Neugeburt an.

Nicht mehr beherrscht werden von dieser entsetzlichen Wut.

Wie sie dazu gelangte?

Welche Gnade es möglich machte?

Keine Ahnung.

(Verfasser unbekannt, Zeilenführung und Punktation geändert)

IM MITEINANDER... NICHT NUR FÜR MÄNNER

- Kräftemessen mit anderen Männern (und Frauen) – wie erlebst du das? Möchtest du das überhaupt? Wenn du daran keinen Spaß findest, bist du nicht weniger männlich.
- Kennst du Männern, mit denen du dich darüber offen und wertschätzend austauschen kannst?
- Kennst du die Angst, sich vor anderen zu öffnen?
- Nicht selten pflegen wir die Idee von Konkurrenz und Rivalität – auf der Strecke bleibt die Empfindsamkeit und das Mitgefühl – wir sind durch und durch empfindsam, körperlich und seelisch – sprich darüber!
- Erzähle davon, wo du verletzt bist. Die Fähigkeit zur Verwundbarkeit ist eine Haltung der Achtsamkeit dir selbst und anderen Menschen gegenüber, die dir erlauben wird, deine aggressiven Gefühle ernst nehmen zu können, ohne sich von ihnen verzehren zu lassen. Allerdings brauchst du dazu Gefährten. (Das Gute leben. Clemens Sedmark).
- Dein Gegenüber ist aufgebracht, wütend, zornig oder anklagend, ziehst du dich zurück, bist du gekränkt oder gehst du zum Gegenangriff über?
- Die eine Seite ist, deine kraftvolle Seite zu entdecken und zu leben – die andere Seite ist, wie begegnest du der „Aggression“ anderer – besonders derer, die dir nahestehen?
- Ein kontrollierter und konstruktiver Umgang mit deinen offenen und verborgenen „Aggressionen“ gelingt dir leichter im Austausch mit anderen



Menschen. Reflexion und Einüben von „Ungewohntem“ – der Umgang mit schwierigen Gefühlen ist anspruchsvoll – dafür brauchst du Resonanz und Unterstützung von und mit wertschätzenden Menschen!

WAS FINDEN WIR U.A. IN DER BIBEL?

• Jesus vertreibt die Händler aus dem Tempel, oder der „Heilige Zorn Gottes“

Einen zornigen Gott? – den wollen wir nicht mehr – der richtende und strafende Gott hat uns schon genug eingeschüchtert und uns am Gott als barmherzigen Vater und Mutter zweifeln lassen.

Der Jesus aus der Geschichte mit der Tempelreinigung irritiert und wühlt auf – Durchsetzungskraft ohne Gewalt – so hätten wir sie gerne – die Aggression – aber dieser kämpferische Jesus bleibt uns letztlich fremd. Vielmehr sind wir geneigt, uns weiter auf die Suche zu machen, nach dem durchschlagenden Erfolg – denn wir brauchen ihn so sehr – den Erfolg, der uns Würde und Selbstwert verleiht – scheinbar.

Der „Heilige Zorn“ verleiht uns die Ermächtigung, dem Leben die Stirn zu bieten – nach Enttäuschungen und Misserfolg sich aufzurichten, weiterzugehen, neu anzufangen.

Ermächtigung ist nicht die Macht-Aneignung, die den Selbstzweck hat, unsere Angst und Unsicherheiten zu vertuschen, die sich erfüllen will damit, Andersartige auszugrenzen, klein zu kriegen, nach unserem Bildnis zu formen.

Der Drang der Mächtigen in der Welt, der Drang zum Mächtigen und Gewaltigen in uns, kann nicht darüber hinwegtäuschen: die leise Kraft der Bergpredigt wurde noch nicht zurückgenommen.

• Jesus und Lazarus (Zorn, Erschütterung und Traurigkeit)

Joh 11,32 Als nun Maria dahin kam, wo

Jesus war, und ihn sah, fiel sie ihm zu Füßen und sprach zu ihm: „Herr, wenn du hier gewesen wärest, so wäre mein Bruder nicht gestorben.“ Als nun Jesus sie weinen sah und die Juden weinen, die mit ihr gekommen waren, ergrimmte er im Geist und wurde erschüttert und sprach: Wo habt ihr ihn hingelegt? Sie sagten zu ihm: „Herr, komm und sieh!“ Jesus weinte. Da sprachen die Juden: „Siehe, wie lieb hat er ihn gehabt!“ Einige aber von ihnen sagten: „Konnte dieser, der die Augen des Blinden öffnete, nicht machen, dass auch dieser nicht gestorben wäre?“ Jesus nun, wieder in seinem Innern erzürnt, kommt zur Gruft. Es war aber eine Höhle, und ein Stein lag davor. Jesus spricht: „Nehmt den Stein weg!“

Jesus weinte um Lazarus, er war erschüttert, seine Tränen waren erfüllt von Schmerz und Zorn. Der Vorwurf der Frauen trifft ihn.

Vorwurf, Klage, Schmerz und die Befreiung aus der scheinbar aussichtslosen Dunkelheit sind in ihrer Härte und Intensität scheinbar unabwendbar.

Die Unabwendbarkeit von Kummer, Zorn, Erschütterung und der Sehnsucht nach Erlösung und Leichtigkeit – vollziehen sich beinahe in einem Atemzug – und sind ganz nebenbei Ausdruck unserer Lebendigkeit und Liebe zum Leben.

LITERATUR:

Joachim Bauer: Schmerzgrenze

Clemens Sedmark: Das Gute leben.

Hözl Josef MSc, Linz, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Gewaltberater / Phae-moberater (R), Tätertherapeut/Phae-motherapeut (R)



SECHS MAL SEX

NICHT PRO TAG, PRO WOCHE ODER MONAT SONDERN AUF
1410 SEITEN

Elisabeth Birkhuber

Wenn Sex in der Paarberatung zum Thema wird, dann kann es hilfreich sein, das eine oder andere Buch in der Lade oder im Kopf zu haben.

Vorliegende Auswahl kann zum einen als Fachliteratur gelesen werden, kann aber auch für uns als sexuelle Wesen nützlich sein und natürlich auch um sie an unsere KlientInnen weiterzugeben. Die Auswahl ist willkürlich zufällig und beschränkt sich nicht auf neueste Druckwerke. Das eine oder andere Standardwerk ist nur in Fußnoten erwähnt (z. B.: David Schnarch¹). Die Auswahl ergab sich aus dem Interesse diese Bücher zu kaufen, der Lust sie zu lesen, sie weiterzuleihen und das Schmökern darin barg auch den einen oder anderen lustvollen Impuls – frau könnte sagen, manche Anregungen haben belustigt.

Gehörtes aus der Paarberatung

„Seit unser zweiter Sohn auf der Welt ist, tut sich gar nichts mehr, dabei war früher meine Frau die aktivere und hat mich manchmal überfordert mit Ihrer Lust.“

„Ich kann meine Frau gar nicht mehr erregen – sexuell mein ich, aufregen schon. Ohne Gel geht gar nichts mehr.“

„Ich steh in neugekaufter Unterwäsche vor ihm und nichts tut sich. Wenn wir alle zwei, drei Monate etwas miteinander haben, dann ist das schon viel.“

„Küssen gibt es gar nicht mehr und wenn ich meine Frau umarme, spüre ich, dass SIE steif wird.“

Alles Aussagen von Männern und Frauen, die in der Beratungsstelle landeten. Oft wegen Paarkonflikten, Kommunikationsproblemen oder Kinderangelegenheiten und manchmal wird das Thema SEX auch noch erwähnt – „nebenbei“. Weil ja im Alltagstrubel, in der Rushhour des Familien- oder Paaralltags, Sex auch noch ist, sein sollte oder sein muss. „Nebenbei!“

Sexualberatung ist noch immer ein wenig Stiefkind in der Paarberatung. Auch KlientInnen fragen manchmal nach, ob man/frau auch darüber reden kann, als wäre es nicht im Format Familienberatung oder im Preis inbegriffen. Ganz gerne wird auch von KollegInnen die konkret praktizierte Sexualität von Paaren den SexualtherapeutInnen überlassen. Diese beschäftigen sich überwiegend mit deren gestörten Formen. Also damit, dass das Sexuelle entweder außer Funktion geraten ist oder in seiner „normalen“ Funktion beeinträchtigt ist.

Warum diese Stiefkindbehandlung? Darüber lässt sich rätseln. Möglicherweise wurde Sexualität als von der „übrigen Beziehung“ losgelöst konzipiert. Und daher in der Entwicklung der Paartherapie, bzw. -beratung nicht ausreichend integriert. Ein anderer Grund könnte sein, dass viele TherapeutInnen und BeraterInnen sich scheuen, schlüpfriges Terrain zu betreten.

Diese Scheu zeigt sich auch auf manchen Fortbildungen und Kongressen: sexuellen Gesprächsinhalten nähern sich selbst „Professionelle“ manchmal distanziert, indirekt und möglichst sachlich. Es ist die Frage, wie hilfreich diese Haltung ist, wenn es darum geht KlientInnen zu unterstützen,

zu mehr Lust und Erotik (zurück) zu finden. David Schnarch lädt TherapeutInnen daher ein, sich sexuell zunächst mit sich selbst und den eigenen Beziehungen auseinanderzusetzen und einen höheren Differenzierungsgrad anzustreben. Mit Aussagen wie „Niemand ‚fickt‘ sein Unterstützungssystem“ bricht Schnarch mit der vermeintlichen Gesetztheit üblicher therapeutischer Aussagen. Er regt dazu an, sexuelle Themen „saftig“ und unverblümt kraftvoll zu besprechen, indem er in seinen Seminaren und Büchern offen und direkt Modell steht.

David Schnarch versteht es wie kein anderer, seine Gedanken zu illustrieren und auf diese Weise sein Gegenüber zu erreichen. Durch seinen Zugang fühlen sich Menschen angesprochen, die nicht mehr nur dem Kreis eingeweihter Therapeuten entstammen. In einer Zeit, die „als oversexed but underfucked“ beschrieben werden kann, scheint nunmehr möglich, die Paar- und Sexualtherapie und -beratung vom Vorurteil zu befreien, nur für kranke und gestörte Paare von Nutzen zu sein.

Sehr sympathisch ist seine Kritik am Jugend- und Körperwahn. Seine Betonung, dass Sexualität mit steigender Reife und damit einhergehend mit zunehmendem Alter tiefer, berührender und verbindender werden kann und sein scherzhafter Hinweis, auf eine hohe Korrelation zwischen „gutem Sex und Zellulitis“² ist sehr charmant. Vielleicht sollte frau daher die Straffungscremen entsorgen und dafür Gleitgel einkaufen.

¹ David Schnarch: Intimität und Verlangen: Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen.

David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft.

² Vgl. Robert Coodes: Das Ende der sexuellen Enthaltsamkeit. Beziehungsprobleme als Chance zur persönlichen Entwicklung – über neue Wege in der Paartherapie. In: Zeitgeist online. Die Welt mit anderen Augen sehen.

3.2.2011. <https://zeitgeist-online.de/exklusivonline/fachartikel/818-das-ende-der-sexuellen-enthaltsamkeit.html>. Stand 29.3.2019

DIE PERFEKTE LIEBHABERIN. DER PERFEKTE LIEBHABER.

Diese beiden „Praxishandbücher“ sind zwar schon ein bisschen in die Jahre gekommen (Deutsche Erstausgabe 2001), aber noch immer sehr brauchbar, da sie unaufgeregt und ohne Prüderie Einblicke in Sextechniken gewähren. Selbst in der 42. Auflage gehören Sie daher auch noch zu den Bestsellern.

Überzogene sexuelle Ansprüche in Langzeitbeziehungen entstehen aus der Diskrepanz zwischen dem, was in Partnerschaften angeblich sein sollte oder sein könnte und dem, was tatsächlich ist.

Es klafft eine Lücke zwischen den Hoffnungen der BeziehungspartnerInnen und dem Versprechen der ExpertInnen einerseits und den realen Möglichkeiten der PartnerInnen andererseits.

In Ihren beiden Büchern gibt die Sexexpertin Lou Paget, die seit 1993 Seminare zu den Themen Sex und Aids abhält ihre Erfahrungen weiter. Sie schreibt über die Kunst des Küssens und andere Zungenspiele, über Gleitmittel, die besten Stellungen, Sexspielzeug usw.

Die Autorin liegt mit diesen getrenntgeschlechtlichen Ausgaben für Mann und Frau im Trend der 1990er Jahre. Damals kamen Männer vom Mars und Frauen von



der Venus und auch konnten erstere besser einparken, aber nicht zuhören und Frauen dafür gut Schuhe kaufen³. Doch auch wenn Lou Paget zum einen den perfekten Liebhaber und zum anderen die perfekte Liebhaberin anspricht, vermittelt sie Menschen Anregungen zu lustvollen Abenteuern zu zweit. Und gerade in unserer sexualisierten Zeit, wo schon Kinder über ihre Smartphones (zu) frühen Zugang zu Pornographie haben und Jugendliche ein unrealistisches, inszeniertes Bild wie „Sex funktioniert“ bekommen, ist der offene und körperfreundliche Zugang von Lou Paget sehr wohlthuend. Auch für ältere Paare, die aus



der „verkehrsberuhigten Zone“ wieder ausparken möchten, findet sich darin Brauchbares und nicht so freizügig wie manche Fernsehformate. Eine Lesart wäre auch, dass man/frau beide Bücher liest und dann probiert, was davon wollen wir.

³ Oder man könnte es jedenfalls in amerikanischen Bestsellern lesen: John Gray, ein amerikanischer Paar- und Familientherapeut wurde mit seiner Metapher: Männer sind vom Mars, Frauen sind von der Venus (Untertitel seines zweiten Buches: Männer sind anders. Frauen auch. 1992) weltberühmt. Allan und Barbara Pease landeten einen Verkaufshit mit: Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken (1998).

ANLEITUNG ZUR SEXUELLEN UNZUFRIEDENHEIT – SEMINARKABARETT COMIC

Vielleicht haben Sie ja auch vor einigen Jahren in einem Kabarett Seminar von Bernhard Ludwig gesummt, gelacht und die eine oder andere Anregung für Ihr eigenes Sexualleben mit nach Hause

genommen. Wenn ja, dann ist die „Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit“ eine lustvolle Nachlese beziehungsweise Nachschau.

Wenn nein, dann ist Ihnen etwas entgangen, doch mit dem Seminarkabarettcomic können Sie Versäumtes nachholen. Auch Nachhören der gleichnamigen CD's ist amüsant.

SECHS MAL SEX



Oft ist das Thema Sex und die endlosen Diskussionen oder bedrückendes Schweigen darüber für ein Paar ernst und frustrierend, manchmal kann da ein humorvoller Zugang hilfreich sein.

Günther Payr, Bernhard Ludwig
Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit
 Seminarkabarettcomic
 Sonderedition im Eigenverlag
 136 Seiten
 Euro: 11,90



GUTER SEX GEHT ANDERS: SO FINDEN SIE ERFÜLLUNG ZU ZWEIT. —

Am vielleicht charmantesten beschreibt das Buch eine Leserin und Amazon Rezensentin aus dem Netz am 10. Dezember 2014:

Die beste Enttäuschung, die Sie jemals erleben werden

Ich gebe es gleich zu: dieses Buch hat mich enttäuscht. Im allerbesten Sinne des Wortes.

Als eifrige Leserin von Ratgeberbüchern, Frauenmagazinen und Tipps und Tricks für jede Lebenslage bin ich durchaus der Überzeugung, dass der „Gute Sex“ irgendwo da draußen auf

mich wartet und ich bisher einfach nur nicht den Mut oder die Kreativität besessen habe, ihn zu finden. Denn wer weiß schon, welche Hilfsmittel, Kamasutra-Stellungen oder völlig ausgefallene Orte ich dafür brauche? Ich jedenfalls nicht.

Und – DANKE DANKE DANKE – ich wurde enttäuscht. Denn dass der gute Sex da draußen ohne mich stattfindet, ist tatsächlich eine große Täuschung.

Mit einer wunderbaren, leichten, lustigen, fröhlichen Art nimmt uns die Autorin die Angst, dass das, was sich täglich (oder nicht) in unseren Schlafzimmern (oder nicht) abspielt (oder nicht), unnormal, langweilig, doof, uninspiriert, zu selten und überhaupt falsch ist. Denn: guter Sex geht anders als alle das behaupten. Er geht nämlich ganz genau so, wie jeder einzelne Mensch das für sich selbst definiert. Am besten in Abstimmung mit dem jeweiligen Partner

Erleben Sie
Berit Brockhausen auf unserer
Fachtagung in ihrem Workshop
und Vortrag!

oder der Partnerin. Und das sind auch schon alle Zutaten für guten Sex. Und nebenbei für eine gute Beziehung (für die es nämlich auch kein Patentrezept gibt).

Ja, es gibt Zeiten, wo Sexualität nicht im Mittelpunkt steht, wo vielleicht ganz anderes im Mittelpunkt steht, wo man sich selbst oder den anderen erst suchen oder finden muss. Wo der eigene Körper will oder nicht will – und kein Seidenschal oder „fliegender Frosch“ der Welt ändert etwas daran.

Sieben Geheimnisse teilt Berit Brockhausen mit uns. Sieben Geheimnisse, die eigentlich so geheimnisvoll gar nicht sind – oder nicht sein sollten:

Genießen, Fühlen, Forschen, Improvisieren, Wohlfühlen, Einzigartigkeit, Poesie und Feinschmecker sein, heißen die Zutaten für ein schönes und erfülltes Sexalleben. Und ich kann bestätigen ;-) dass es sich lohnt, sich darauf einzulassen. Nicht einem „Ideal“ nachzujagen, das man ohnehin niemals erreichen kann, sondern sich auf den eigenen Körper, die eigene Lust, die eigenen Sinne zu verlassen.

Dann klappt's auch mit dem Sex. Nicht jeden Tag, nicht immer mit absoluter Ekstase, nicht immer mit Verknotungen und Muskelkater. Dafür gemeinsam, fröhlich, entspannt, gelassen und befriedigt. Enttäuscht? Gut so.



Guter Sex geht anders: So finden Sie Erfüllung zu zweit. Wege aus Langeweile, Frust und Unsicherheit.

Aus dem Erfahrungsschatz einer Sexualtherapeutin
von Berit Brockhausen
208 Seiten
19.99 Euro
Humboldt Verlag 2014

SEX. DIE KUNST ZU BERÜHREN

Die Autorin schreibt wider ein leistungsorientiertes Bild von Sex: „Es gibt wohl kaum ein Thema, das uns tiefer berührt als Sexualität. Sobald es um Sexualität geht, stehen wir schnell ziemlich nackt da. Diese Nacktheit aber macht uns verletzlich, weshalb viele dazu neigen, diese Nacktheit und auch diese Intimität, die entstehen kann, zu kaschieren und vielleicht mit Stellungen, Techniken, Leistungen und billigen Reizen usw. zu überspielen. Vordergründig geht es dann um etwas anderes, weniger um die eigene Person, weniger um das eigene Gefühl,

weniger um die partnerschaftliche Intimität, weniger um den Austausch zwischen zwei Menschen in Liebe, sondern einfach um eine gute sexuelle Leistung. ... Sex ist demnach etwas, was zu funktionieren hat. Und tatsächlich fällt es vielen Menschen leichter, über Stellungen zu reden als über Gefühle. Denn genau darum geht es meinem Empfinden nach beim Sex vor allem: nicht darum, etwas können zu müssen, sondern etwas fühlen zu können.“ (S. 11)

Dieses Buch bedient sich der Poesiether-

rapie und leitet mit kreativen Schreibübungen zu einer einzigartigen Reflexion über die eigene Persönlichkeit an. Anhand von sechs Kernthemen bietet es sinnliche Anregungen für erfüllende Sexualität und den liebevollen Umgang mit sich selbst.

Die gut lesbare und sauber recherchierte Herangehensweise an die Themen erlaubt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Wissen über Sexualität. Die Schreibanregungen sind durch die Autorin fein und verständlich angeleitet und laden ein.

Schreibanregungen: (S. 107f)

Frischen Sie ein bisschen Ihre Körpererinnerungen auf: Schlüpfen Sie hinein in den einen oder anderen Körperteil. Welches erotische Erlebnis hat zum Beispiel Ihr Zeigefinger einst gehabt? Oder welche Erfahrungen würde wohl Ihr Schlüsselbein erzählen? Gehen Sie Ihren Körper durch, Zentimeter für Zentimeter, und entscheiden Sie sich für mindestens drei spezielle Stellen/Teile, die nun eine erotische Geschichte erzählen, ob positiv oder negativ lassen Sie Ihren Körper sprechen. Ändern Sie die Perspektive und vielleicht ändert sich auch Ihr Verständnis von dem einen oder anderen Erlebnis. Oder gar davon, wie jemand anderer diese Situation erlebt haben könnte.

Denken Sie an eine sexuelle Situation mit Ihrem Partner, in der Sie zwar sehr erregt waren, die sich aber dennoch nicht so entwickelt hat, wie es möglich gewesen wäre. Und zwar, weil Sie zu starke Rücksicht auf Ihren Partner genommen haben und sich nicht Ihre eigenen Wünsche erfüllt haben. Erzählen Sie offen über diese Situation in der Ich-Perspektive.

SECHS MAL SEX

Und dann nehmen Sie die gleiche Szene noch einmal her und schreiben sie um. Nun aus der Sie-/Er-Perspektive. Und dabei stellen Sie sich vor, was Sie sagen/tun hätten müssen, um auch Ihre Wünsche in den Sex einzubringen. Wie hätte der Partner reagiert? Wie wäre der Sex verlaufen? Nehmen Sie Ihren Mut und Ihre Wünsche zusammen und malen Sie sich nun eine Sexszene aus, die für beide erfüllend ist.



SEX. Die Kunst zu berühren
von Verena Halvax
208 Seiten
18,00 Euro
Goldegg Verlag 2019

GUTER SEX TROTZ LIEBE

„Das große Dilemma vieler Paare: Wir lieben uns, wir verstehen uns gut – aber wo ist die Erotik geblieben? Sexuelle Langlebigkeit bestimmt die Zweisamkeit. Aber auch in einer langjährigen Partnerschaft können Begehren und Lust wieder aktiv gestaltet werden.“ Das verspricht Ulrich Clement oder vielmehr der Klappentext seines Buches. Und tatsächlich gibt der Paartherapeut sehr brauchbare, konkrete Anregungen und Wege aus der verkehrsberuhigten Zone.

Zum Beispiel macht Kapitel 3 Lust auf den Unterschied.⁴ Unter anderem kann man/frau da lesen: „Es gehört zum guten Beziehungston, die Grenzen des Partners

zu respektieren. Das ist anständig. Aber damit verzichten wir auch auf eine besondere Entwicklungschance. Beschränken wir uns aber ausschließlich auf unsere Gemeinsamkeiten, erzeugen wir selbst die Lustlosigkeit, die wir beklagen. Erst wenn wir uns auf den Unterschied besinnen, schaffen wir die Spielräume, in denen wir uns erotisch entwickeln können. Nur wenn wir es wagen, manchmal sexuelle Grenzverletzer zu werden, können wir gemeinsam Neuland betreten.“(S. 66)

Besonders konkret nützlich, auch für andere Paarthemen, ist im Kapitel „Das große Aber“ die Beschäftigung mit lösba- ren und unlösbaren Problemen.



Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone.
Von Ulrich Clement
272 Seiten
9,30 Euro
Ullstein Verlag TB 2015

HABEN SIE LÖSBARE ODER UNLÖSBARE PROBLEME?⁵

lösbares Problem	unlösbares Problem
Das Problem steht für sich selbst.	Das Problem steht stellvertretend für ein größeres Thema wie Vertrauen, Selbstsucht, Selbstverwirklichung.
Konfliktthemen sind problematische Verhaltensweisen.	Konfliktthemen sind Auffassungen, Anschauungen, Einstellungen, die mit lange eingespielten Persönlichkeitseigenschaften zusammenhängen
Es bezieht sich auf ein spezielles Verhalten, das man zeigt – oder auch bleiben lassen kann.	Es bezieht sich auf Vorlieben und Wünsche, die man nicht frei wählen kann.

⁴ Auch für David Schnarch ist die „Differenzierung des Selbst“ essentiell wichtig für die Qualität der Intimität. Für eine Beziehung ist es bedeutsam, dass beide Partner sich selbst lieben und sich selbst treu bleiben können. David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft.

⁵ Vgl. Ulrich Clement: Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone. Ullstein Taschenbuch. Berlin 2015. S. 241 ff

BESCHREIBEN SIE DAS VERHALTEN IHRES PARTNERS/IHRER PARTNERIN, DAS IHNEN SCHWIERIGKEITEN MACHT, GENAU:

Für mich ist es ein Problem, dass mein Partner/meine Partnerin

- 1 Wann tritt das Problem auf?
 - a nur bei manchen Gelegenheiten
 - b fast immer
- 2 Wie lange zeigt Ihr Partner/Ihre Partnerin das Verhalten schon?
 - a Seit einiger Zeit
 - b seit ich ihn/sie kenne
- 3 Ist das Problem auf die Sexualität begrenzt?
 - a im Wesentlichen ja
 - b Nein, es taucht auch in anderen Lebensbereichen auf.
- 4 Hat Ihr/e Partner/in das für Sie problematische Verhalten in Ihre Beziehung „mitgebracht“?
 - a Nein, das hat sich erst zwischen uns entwickelt.
 - b Ja, das hat er/sie schon mit anderen PartnerInnen früher gezeigt.
- 5 Kann Ihr/e Partner/in das für Sie problematische Verhalten, wenn er/sie will, auch bleiben lassen?
 - a ja
 - b nein

Auswertung: Zählen Sie, wie oft Sie „b“ angekreuzt haben. Wenn sie vier oder fünf b-Antworten haben, handelt es sich sehr wahrscheinlich um ein unlösbares Problem. Sie können davon ausgehen, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin das Verhalten beibehalten wird. Und dass Sie Energie sparen, wenn Sie dieses Verhalten nicht ändern wollen.

WAS TUN?

Achten Sie, dass Sie lösbare und unlösbare Probleme auseinanderhalten, denn:

Verwechslung 1: Sie halten ein lösbares Problem für ein unlösbares, dann geben Sie möglicherweise zu früh auf und haben noch gar nicht alle Möglichkeiten ausgereizt.

Verwechslung 2: Sie halten ein unlösbares Problem für lösbar. In diesem Fall verbrauchen Sie Energie, die Sie anders besser nutzen könnten.

Die Rettung bei unlösbaren Problemen liegt darin, sich eine andere Haltung zuzulegen, eine andere Grundeinstellung zu meiner Partnerschaft und mir.

Dafür fünf goldene Regeln:⁶

Regel 1: Nehmen Sie das Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin nicht persönlich.

Regel 2: Genießen Sie die Resignation entspannt.

Regel 3: Nehmen Sie die Unveränderbarkeit als Zugewinn von Freiheit.

Regel 4: Ändern Sie sich lieber selbst als Ihren Partner/Ihre Partnerin.

Regel 5: Gehen Sie nicht davon aus, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin sich ändert, bloß weil Sie sich ändern.

⁶ Falls diese Regeln für Sie nicht selbsterklärend sind, dann lesen Sie nach bei Ulrich Clement: Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone. Ullstein Taschenbuch. Berlin 2015. S. 244ff.

WIEVIEL ORDNUNG BRAUCHT DAS GLÜCK?

Elisabeth Birklhuber

Wenn wir mit Paaren arbeiten, wissen wir, Haushalt, Arbeitsteilung und damit einhergehend auch unterschiedliche Vorstellungen von Ordnung sind ein häufiges Konfliktthema.

AUS DEM BERATERINNENALLTAG

Selten geht es beim Streit um die Haare oder Bartstoppeln im Waschbecken oder um die Teetasse in der Abwasch statt im Geschirrspüler. Also um eine „Kleinigkeit“, obwohl das Paar selber es so nennt: Wir streiten um Lappalien.

Doch es ist keine Kleinigkeit, wenn ich mich nicht ernst genommen fühle. Wenn ich glaube zu spüren dass der/die andere sich mir zuliebe nicht bemüht oder meine Werte nicht respektiert. Und es wird zum großen Thema, wenn ich beginne dem/der anderen zu unterstellen, er oder sie machen es mit Absicht, um mich zu provozieren oder zu kränken.

Ein Beispiel:

Ein junges Paar, nennen wir sie Lena und Lukas, beide um die dreißig und beide in sehr anspruchsvollen Jobs vollbeschäftigt. Ihr eigentliches Thema, weswegen sie sich für eine Paarberatung entschieden haben, war „miteinander reden über schwierige Themen“, u.a. Kinderwunsch. Sie kommen seit gut einem Jahr meist alle drei bis vier Wochen zur Paarberatung.

In einer der letzten Stunden, bei der Rückschau auf die Zeit der letzten Wochen, erzählt Lena, die mittlerweile schwanger ist, von einem Konflikt, der ihrer Meinung nach nicht so heftig hätte werden müssen. Sie wollte dies besprechen, was für Lukas in Ordnung war. Sie beginnt: „Ich kam ziemlich erschöpft am Abend von der Arbeit nach Hause, hab am Weg noch eingekauft, um für uns beide etwas zu kochen. In der Küche, nachdem ich den Einkauf abgestellt hat-

te, sah ich, dass der Ofen voller Fettspritzer und Brösel war. Ich war so zornig, dass ich Lukas anblaffte, das gibt's doch nicht, dass man das nicht sauber machen kann! Für mich wäre das dann erledigt gewesen, ich hätte den Ofen abgewischt, gekocht und dann hätte es durchaus ein netter Abend werden können, aber Lukas hat sich total aufgeregt und dann wütend die Küche verlassen. Ich versteh das nicht, er kennt mich doch, dass ich sehr emotional bin und mich das aufregt, wenn Dinge nicht erledigt werden, die selbstverständlich sind, wie zum Beispiel, dass man den Ofen abwischt, wenn man die Küche aufräumt.“ Atempause – und dann nochmals Lena: „Ich versteh nicht, warum er nicht einfach sagen kann, ja das hab ich übersehen, sondern gleich zum Streiten anfangen muss oder mir eine Grimasse schneidet und dann abhaut.“ Lukas ist bis zum letzten Satz recht ruhig, nur das mit der Grimasse läßt ihn die Schultern hochheben, einatmen und einwenden: „Darf ich jetzt auch einmal was sagen, ...? Ich war zwar den ganzen Tag zu Hause, weil ich mich immer noch nicht wohlfühlte, hab aber einiges erledigt, weggeräumt und vor allem die Küche aufräumt, ja – das mit dem Ofen habe ich übersehen.“ Sie: „Das gibt es nicht, dass man das übersieht. Ich gebe zu, ich bin sehr ordentlich, vor allem seit Lukas Krankheit ist Sauberkeit ganz besonders wichtig für mich, ich komm auch aus einem Elternhaus, das sehr ordentlich ist. Beiden, Vater und Mutter, ist Ordnung wichtig.“

Ich lade die beiden ein herauszufinden, welche Befindlichkeiten hinter ihren Sätzen und Aktionen stehen. Lukas setzt an: „Ich bemühe mich und gerade seit sie schwanger ist, übernehme ich wirklich sehr viel von der Hausarbeit, aber immer ist wieder noch etwas.“ Ich frage ihn, ob er dieses Gefühl kennt, dass er

sich bemüht und vieles oder alles macht und er oder es nicht genügt? Wie als Kind mit ihm umgegangen wurde, wenn er nicht alles richtig und zur Genüge gemacht hat. Seine Mutter sei da sehr verständnisvoll gewesen und hat ihn eher motiviert, es das nächste Mal besser zu machen, aber sein Vater hat ihn immer gleich angeschrien und beschimpft, wenn nicht alles super war, erinnert sich Lukas.

Nach Rückfrage, was sie fühlt, wenn Lukas ihr eine Grimasse schneidet oder findet, dass sie übertrieben pedant ist, antwortet Lena, dass sie sich nicht ernst genommen fühlt. Sie entdeckt, dass sie das Gefühl weniger aus ihrer Familie kennt, aber aus der Schulzeit und auch von der Arbeit. Sie war immer schon klein und sehr zart und wirkt auch jetzt sehr jugendlich und dadurch vielleicht etwas unerfahren.

Wie sehr häufig beim Konflikt kann auch beim Thema Ordnung die Kindheit zum Störsender werden. Im Konflikt regredieren wir. Manche werden pubertär, andere noch viel jünger.

Das Durcheinander zwischen alter und gegenwärtiger Geschichte hängt zum Teil mit unserer Hirnstruktur zusammen. Im Normalfall ist unser Lebenszentrum die Gegenwart: Wir erinnern die Vergangenheit und hoffen auf die Zukunft. Das Kurzzeitgedächtnis hilft Ereignisse räumlich und zeitlich zuzuordnen. Jedes Ereignis bekommt einen entsprechenden Stempel und wird als Erinnerung in eine Ordnungsmappe gesteckt und im Langzeitgedächtnis im Großhirn aufbewahrt. Von beiden Gedächtnisstationen können Ereignisse wieder hervorgeholt werden. Schwierig wird es, wenn es sich bei den Erlebnissen um vergessenes, verdrängtes oder gar traumatisierendes Geschehen handelt. Diese Erlebnisse kommen über die Hintertür. Traumatische Kindheitser-

lebnisse, Abwertungen oder Kränkungen werden als ewiger Film im Sorgenarsenal des Gehirns, der Amygdala abgespeichert. Im Konflikt machen wir manchmal die falsche Zeitschublade auf und wir reagieren mit Mustern aus dem Drama-zentrum und nicht aus einer Ordnungsmappe.¹

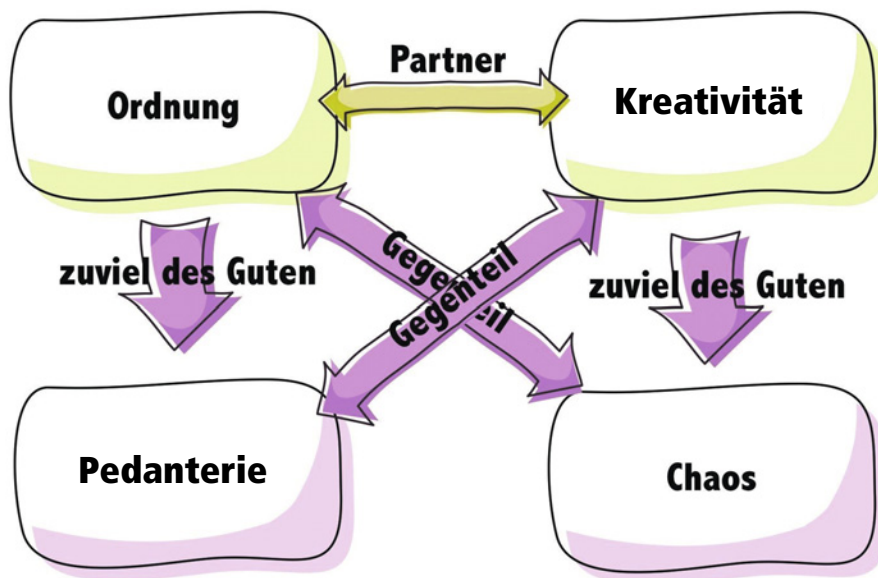
Man könnte denken: Selbst unser Hirn unterliegt zwar einer strengen Ordnung, ist aber fehleranfällig und arbeitet mitunter schlampig. ;-)

Paare müssen und können lernen auch im Konflikt ihre inneren Filme auseinanderzuhalten. Und „erwachsen“ auf Wünsche oder Vorwürfe zu reagieren.

In dieser Lernphase ist neben einer Paarberatung auch hilfreich zu wissen: Das Gegenüber ist nicht mein Feind oder meine Feindin. Ein anderes junges Paar hat das einmal sehr schön für sich vereinbart: Sie haben sich vorgenommen bei Konflikten, wenn sie spüren es wird eng, sich ihrer Anfänge zu besinnen, denn: „Da war es selbstverständlich prinzipiell davon auszugehen, dass wir einander Gutes wollen.“

GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AN

Da sich Gegensätze anziehen, finden sich nicht selten Ordnungsliebende und Chaosfreudige zusammen. Anfänglich empfindet das Paar diese Gegensätzlichkeit sehr ergänzend, doch aus ordentlich wird pedant und aus kreativ chaotisch. Und wie Martin Koschorke sagt: „Was wir anfangs reizend finden, reizt uns mit der Zeit.“ Warum? Weil ein Wert zu einem



Unwert verkommt, vielleicht nicht tatsächlich sondern nur aus dem Auge des Betrachters, der Betrachtlerin, vor allem aber, wenn die rosa Brille der Verliebtheit ab- und möglicherweise verlegt wird.

RESIGNATIVE REIFE

In einem Interview meint Arnold Retzer: „In der Regel ist es doch so: Man verliebt sich und denkt: Das ist ein ganz netter Kerl. Der hat zwar zwei oder drei Macken, aber das kriegen wir auch noch hin, und man heiratet. Gemeint hat man aber: Ich kriege dich auch noch hin! Und schon versucht man, den anderen zu verändern. Wenn man viel Glück hat, sind dann zehn oder fünfzehn Jahre ins Land gegangen. Der Partner hat aber in den meisten Fällen dieselben Macken, und zwar mindestens in dem gleichen Ausmaß wie am Beginn der Ehe. In der Zwischenzeit ist aber ein Großteil der Lebensqualität beider Partner auf der Strecke geblieben. Das ist nicht vernünftig! Die Vernunftthe, wie ich sie in meinem Buch beschreibe,

respektiert dagegen die Tatsache, dass die meisten Probleme in einer Ehe, z. B. die Eigenarten und Werte des Partners, unlösbare Probleme sind. Es ist aber äußerst unvernünftig, unlösbare Probleme lösen zu wollen. Den Ausweg bzw. die vernünftige Berücksichtigung dieser Tatsache habe ich die resignative Reife genannt, das heißt die Einsicht: Es ist nichts zu machen, ich kann den Partner nicht verändern. Vom »So soll es sein« zum »So ist es«! Viele altgediente Paare stellen irgendwann fest, dass ihre Versuche, den Partner zu verändern, nur minimale Ergebnisse gebracht haben. Dafür waren die Kosten unverhältnismäßig hoch.²

LAGERKOLLER: MENSCH DES ENDLAGERS TRIFFT MENSCH DES ZWISCHENLAGERS

„Diese [Typologie] habe ich mir mal so ausgedacht. Wenn ein Mensch des Endlagers sich ein Brot gemacht hat, sieht die Küche nachher genauso aus wie vorher.“

¹ Vgl. Birgit Dechmann. Elisabeth Schlumpf: Lieben ein Leben lang. Wie Beziehungen immer besser werden. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2008. S. 77 ff.

² Interview mit Christine Haiden erschienen in: Welt der Frau, Ausgabe Juli/August 2011.

WIEVIEL ORDNUNG BRAUCHT DAS GLÜCK?



Bei einem Menschen des Zwischenlagers ist die Butter nicht im Kühlschrank, das Brot steht draußen und vertrocknet, alles ist voller Krümel. Der Mensch des Endlagers kommt nach Hause und regt sich auf: Kannst du dein Zeug nicht einmal wegräumen? Der andere regt sich auch auf: Nun sei doch nicht immer so zwanghaft, ich mach das schon. Da kann man sich drüber erbittern. Oder man kann sagen, der eine ist so, und der andere ist anders. Keiner ist besser als der andere.“³

„Der Partner, der immer aufräumt und die Wohnung sozusagen ästhetisch besetzt,

findet es unerträglich und lieblos, dass der andere zum Beispiel immer wieder in die Küche geht und sich ein Brot schmiert und die Butter und den Käse einfach liegen lässt. Wenn er nicht lernt, das Verhalten des Partners nicht als feindlichen Akt zu interpretieren, sondern als die Natur des Partners zu akzeptieren und selbst auch Konzessionen macht, dann wird die Beziehung sehr schwierig. Es geht immer darum zu lernen, liebevoll mit den Eigentümlichkeiten des Partners umzugehen und von der Wunschvorstellung einer perfekten Beziehung, dass der Partner weiß, was der andere will und das immer ganz genauso macht, abzukommen.

Das wäre eine ständige Anstrengung und macht ein entspanntes Zusammensein gar nicht mehr möglich.“⁴

³ Aus: Paartherapie: Hier parkt man nicht! – Halt die Klappe!!! Interview mit Wolfgang Schmidbauer von Gabriela Herpell und Andreas Lebert. In: ZEIT Wissen Nr. 3/2015, Im WWW: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/03/paartherapie-autofahrer-radfahrer-strassenverkehr/seite-3>

⁴ Aus: Einsam, zweisam, dreisam. Die Psychologie moderner Paarbeziehungen (2). Vortrag von Dr. Wolfgang Schmidbauer. Sendung: Sonntag, 12. Dezember 2010, 8.30 Uhr, SWR 2. Im WWW: <https://www.swr.de/-/id=7096806/property=download/nid=660374/1yllrhz/swr2-wissen-20101212.pdf>.

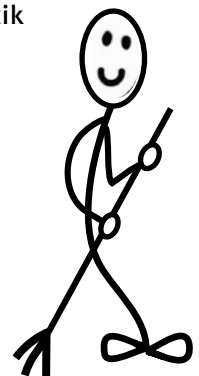
hausfrauenpoetik

man kann sich beim wegräumen
weg träumen.
doch was bleibt dann vom
traum?
bestenfalls und kurzfristig
ein ordentlicher raum.



aufgeräumte hausfrauenpoetik

aaaaaaa ää bbb ccc dddd
eeeeeeeeee ff
ggg hhh iiiiiii kk llll
mmmmmm nnnnnnnnnn
ooo rrrrrrrr ssss tttttt
uuuuuu www ?..



Elisabeth Birkhuber

KREATIVE METHODEN

Eva Bitzan

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!



Mag^a. Eva Bitzan
Dipl. EFL-Beraterin,
Religionspädagogin

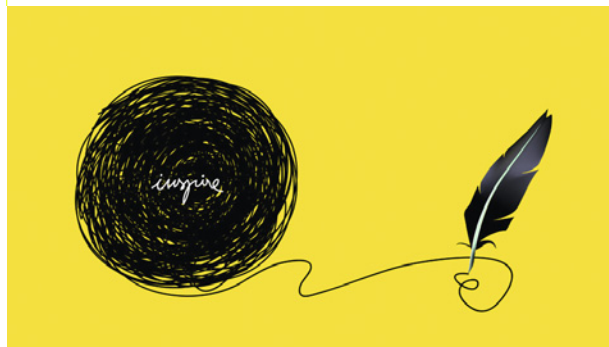
**Beratung
angespannt neugierig
sitzt jemand gegenüber
ich lasse mich ein
Begegnung**

**Freundschaft
erfreulich leicht
in meinem Leben
lässt Träume wahr werden
genussvoll**

... was ist denn das, werden Sie sich jetzt fragen? Es ist das Ergebnis einer kreativen Schreibübung und trägt den Namen „Elfchen“ – es besteht genau aus 11 Worten. Es ist eine Gedankenspielerei – gut geeignet, um z.B. einen Übergang zu gestalten – vom Alltag in eine Arbeitshaltung (oder umgekehrt); oder um etwas zusammenzufassen, zu verknappen und damit auf den Punkt zu bringen.

Die Anleitung für ein Elfchen lautet folgendermaßen:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Zeile – ein Wort | der erste Einfall |
| 2. Zeile – zwei Worte | zwei Eigenschaften |
| 3. Zeile – drei Worte | Wie oder Wo könnte es sein? |
| 4. Zeile – vier Worte | Was hat es mit mir zu tun? |
| 5. Zeile – ein Wort | Ein letztes Wort |



Spielereien mit Worten und Assoziationen, Kreatives oder „Einfach-drauf-los“-Schreiben sind ebenso Entspannungswie Sammlungsmöglichkeiten für uns und unsere KlientInnen.

Ein weiteres Beispiel dafür ist das sogenannte Akrostichon. Akro steht für Spitze und Sticho für Zeile. Das heißt, der Anfangsbuchstabe eines Wortes oder Namens (im untenstehenden Beispiel ist das „Entspannung“) ist der erste Buchstabe eines Satzes, einer Zeile, eines Wortes.

**einen augenblick
nur
träumen
schweigen
pendeln zwischen den zeiten, planlos
sein
angstfrei sein
nichts versäumen
nichts tun müssen
und nichts tun wollen
nichts – es geht mir einfach
gut, bindingslos gut, ohne wenn und
aber**

Diesen Text habe ich an die Pinwand im Vorraum unserer Beratungsstelle gehängt. Immer wieder platziere ich dort Spruchkarten, Texte oder Bilder. KlientInnen, die warten, bleiben oft an dem einen oder anderen hängen und es ergibt sich manchmal schon daraus ein „Einstieg“ in die Beratungsstunde.

Gut einsetzbar ist auch das so genannte „**Dichten nach Rezept**“. In dem Text soll vorkommen:

- ein Tier oder eine Pflanze;
- zwei Farben;
- zwei Eigenschaften;
- ein Ort;
- ein Ich-Satz.

In welcher Reihenfolge ist egal, es sollen keine Reime sein und nicht länger als 12 Zeilen. Rundherum herrscht dichterische Freiheit.

Ein Beispiel:

Der Grashüpfer

**Gelassen,
doch sehr lebendig
möchte ich auf einem Grashalm sitzen
ab und an
meine hoffnungsgrünen Flügel aus-
breiten
um dann
mit gutem Gewissen
blau zu machen**

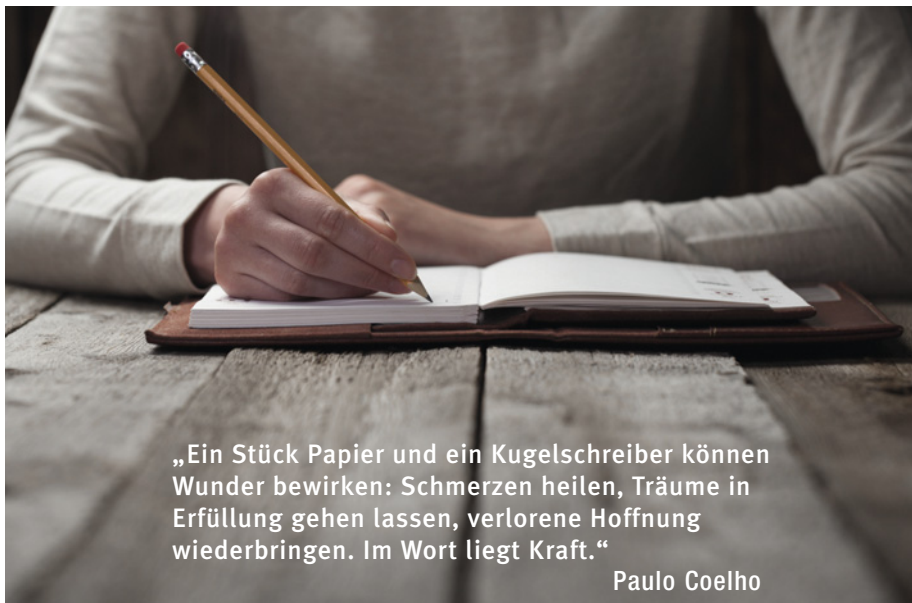
Schreiben macht es möglich, Verworrenes oder Unübersichtliches zu ordnen. Durch das Zu-Papier-Bringen erhält man eine gewisse Distanz und wird so wieder handlungsfähiger. Darin liegt Kraft und ein Weg aus der Sprachlosigkeit und es ist keinesfalls dafür nötig, ein germanistisches Talent o.Ä. zu sein. KlientInnen wenden gerne, wie beim Zeichnen, sofort ein „Das kann ich nicht!“ Aber es lohnt sich, sie zu ermutigen – jede und jeder

von uns trägt Worte in sich; Rechtschreibung ist kein Kriterium. Niemand muss den Text zu Gesicht bekommen, er darf gerne laut vorgelesen werden. Das hat sogar nochmals eine eigene Wirkung!

Märchen eignen sich ebenfalls sehr gut fürs kreative Schreiben. Die Möglichkeiten hier sind vielfältig und reichen vom Erfinden eines eigenen Märchens mit sich als Figur darin bis zur Abwandlung bekannter Geschichten; dem Erfinden eines neuen Endes oder dem Schlüpfen in die Rolle z.B. des Froschkönigs, des Rumpelstilzchens, der Prinzessin usw.

In diesen Rollen kann man wiederum die Perspektiven wechseln, je nach Bedarf. Und kann aus der Sicht der Figur einen Brief schreiben oder einen an sie richten.

Wie bei allen Methoden ist es auch hier angeraten, sich selbst einmal zu Übungszwecken darauf einzulassen und frisch drauflos zu schreiben!



„Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken: Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen, verlorene Hoffnung wiederbringen. Im Wort liegt Kraft.“

Paulo Coelho

INFOS FÜR § 107 – ERZIEHUNGS- BERATER/INNEN

Liebe Erziehungsberaterin! Lieber Erziehungsberater!

Bitte halten Sie unbedingt die, in den Qualitätsstandards beschriebenen, Voraussetzungen für die gerichtlich angeordnete Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung nach § 107 Abs 3 Z 1 AußStrG ein:

1. **Verschwiegenheitspflicht** (siehe Punkt 4.4.2 der Qualitätsstandards *Umgang mit Inhalten aus dem Beratungsprozess*)

- Als Berater/in unterliegen Sie der Verschwiegenheitspflicht!
- Es sind keine Rückmeldungen zu den Inhalten der Beratung an außenstehende Personen zulässig, dies gilt auch für das Gericht oder beauftragte Sachverständige.
- Für Rückmeldungen an das Gericht verwenden Sie bitte die Formulare anbei. Sie finden die Formulare auch zum Download im internen Beraterbereich unter: <https://www.trennungundscheidung.at/familien-eltern-oder-erziehungsberatung/anmeldung/>



2. **Beratungssetting** (siehe Punkt 3.2. der Qualitätsstandards *Setting*)

- Grundsätzlich sollten gemeinsame Beratungsstunden beider Eltern angestrebt werden.
- Falls der Einzelfall dies erfordert, kann es auch sinnvoll sein, den Eltern Einzelstunden anzubieten.
- Es ist keine Beratung im Gruppensetting (gemeinsam mit anderen Paaren) vorgesehen

3. **Einbeziehung von Kindern** (siehe Punkt 3.3 der Qualitätsstandards *Einbeziehung der Kinder*)

- Die Hauptadressaten der gerichtlich angeordneten Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung sind die Eltern.
- Ein Kontakt des Beraters bzw. der Beraterin mit dem Kind soll nur ausnahmsweise und nur dann erfolgen, wenn damit ein klar umschriebenes und begrenztes Ziel verfolgt wird.

4. **Abwesenheitsmitteilung**

Falls Sie Ihre Beratungstätigkeit (z.B. aufgrund eines längeren Auslandsaufenthalts) ruhend stellen möchten, können Sie dies im internen Beraterbereich unter: <https://www.trennungundscheidung.at/familien-eltern-oder-erziehungsberatung/anmeldung/> tun.

Mit besten Grüßen
Geschäftsstelle der § 107-3-1 AußStrG - ExpertInnenkommission
Abteilung V/6 - Familienrechtspolitik und Kinderrechte
Bundeskanzleramt
Untere Donaustraße 13-15 - 1020 Wien

FORTBILDUNG – FORTBILDUNG – FORTBIL

KOOPERATION BERUFSVERBAND DER EFL BERATERINNEN UND VPA

Neben einem interessanten Seminarangebot für psychosoziale Berufe verfügt der VPA auch über eine **Buchhandlung – Bücher + So** (WWW.BUCHUNDSO.AT).

Weisen Sie bei allen Ihren Bestellungen und Anmeldungen zu Seminaren auf Ihre BV EFL-Mitgliedschaft hin. Berufsverbandsmitglieder erhalten einen Preisnachlass. Es zahlt sich aus, sich zu erkundigen.

ZWEI TAGUNGEN ...

2019 ist wieder ein Jahr in dem die **Kindertagung des VPAs** stattfindet, diesmal unter dem **Motto: „unterfordert – überfordert – gefordert“** am **11./12. 10. 2019** im **LFI – Bildungshaus** in **Linz**.



Spannend wird sicher auch die Reise in **„Autistische Welten... Wahrnehmung, Entwicklung, Förderung“** **29./30.11.2019** im **AKH** in **Wien**.



... und interessant sicher auch das eine oder andere **Seminar** in den Bundesländern:

Der Angst als Freund begegnen
mit *Dr.ⁱⁿ Astrid Polanz-Burgstaller*
Klagenfurt, 09.05.2019

Glaubenssätze und Rituale
mit *Dr. Reinhold Bartl*
Linz, 10./11.05.2019



Generation Y: Wer bin ich, und wenn ja, warum?

mit *Mag. Hans Christian Jurceka*
Wien, 06.06.2019

Kindliche Ängste und Rituale: entwicklungstypisch oder behandlungsrelevant?

mit *Mag.^a Sarah Randjbar*
Wien, 14./15.06.2019

Die helle und die dunkle Seite der Macht in Zeiten von Krisen und Wertewandel

mit *Christine Bauer-Jelinek*
Linz, 14.06.2019

Nähere und weitere Infos auch zu den zahlreichen Einzelseminaren finden Sie auf der Homepage des VPAs. Klicken Sie: www.vpa.at

Vorankündigung einer Fachtagung, Linz, 2. Oktober 2019

FACHTAGUNG „KINDERRECHTE, OBSORGE UND ELTERNKONTAKTE“

Schwerpunkte: Trennung/Scheidung der Eltern, Pflegschaftsverfahren/Volle Erziehung, Kindeswohl/Kinderwille/Kinderbeistand, Elternberatung/Erziehungsberatung.

Zeit: Mittwoch 2. Oktober 2019, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: 4020 Linz, Redoutensäle des Landes OÖ, Promenade 39

Ziel: Sensibilisierung der befassten Berufsgruppen für die Bedürfnisse der Kinder, Verbesserung des Zusammenwirkens der involvierten Institutionen und Berufsgruppen mit dem Ziel der Vermeidung von Doppelgleisigkeiten bzw. Belastungen für Kinder, Stärkung der Kinderrechte.

Veranstalter: Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs

Sollten Sie Interesse haben, kontaktieren Sie bitte: kija@ooe.gv.at

IEF-BERATER-JOUR FIXE 2019

DIE FAMILIENRECHTSFORTBILDUNG FÜR JURISTEN UND FAMILIENBERATER – AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS



Institut für Ehe
und Familie

INTERNATIONALES FAMILIENRECHT

Datum: 3. Juni 2019

Zeit: 18.00 bis 21.00

**Ort: Institut für Ehe und Familie,
Spiegelgasse 3/Mezzanin, 1010 Wien**

Kosten: EUR 30,-

Abendkassazuschlag EUR 10,-

Im Berateralltag sind wir in zunehmendem Ausmaß mit eherechtlichen und scheidungsrechtlichen Fragen von Paaren konfrontiert, die eine



andere Staatsangehörigkeit als die österreichische haben oder anerkannte Flüchtlinge sind. In dem Jour fixe soll der Frage nachgegangen werden, welches Recht in aufrechter Ehe, auf die Scheidung und die Scheidungsfolgen anzuwenden ist, wel-

che Gerichte international zuständig sind, wie vorzugehen ist, wenn keine Heiratsurkunden vorhanden sind und wie und ob Scheidungen in anderen Staaten anerkannt werden.

**Dr. Susanne Schwarzenbacher
Rechtsanwältin und Mediatorin in Wien**

ALLES WAS RECHT IST – BEEINTRÄCHTIGUNG UND RECHTSFRAGEN

Datum: 4. November 2019

Zeit: 18.00 bis 21.00

**Ort: Institut für Ehe und Familie,
Spiegelgasse 3/Mezzanin, 1010 Wien**

Kosten: EUR 30,-

Abendkassazuschlag EUR 10,-

Für BeraterInnen, die Menschen mit Beeinträchtigung und deren Angehörige begleiten, ist es wichtig, die wesentlichen Rechtsansprüche zu kennen, um die

KlientInnen bei der Umsetzung dieser Ansprüche bestmöglich unterstützen zu können. Der Jour-Fixe wird einen Überblick



über Leistungen für Menschen mit Beeinträchtigung geben. Es werden folgende Inhalte und Rechtsgebiete besprochen: Grundlagen zum Pflegegeld, erhöhte Familienbeihilfe, Leistungen: Pensionsversicherungsanstalt, Sozialministeriumservice, Erwachsenenschutzgesetz, Sozialleistungen sowie zu behindertenspezifischen Leistungen wie Frühförderung, Mobile Begleitung usw.

**Mag.ª Nicole Keplinger-Sitz
Juristin in der Familienberatung,
Verein Miteinander GmbH Linz**

ZOE FACHTAGUNG 2019 – „GEÄNDERTE ELTERNCHAFT“

WIE GESELLSCHAFT UND REPRODUKTIONSMEDIZIN UNSERE VORSTELLUNGEN IN FRAGE STELLEN.

Wir sind in zunehmendem Maße mit geänderten Formen von Familie, Elternschaft und Verwandtschaft konfrontiert (Patchwork-Familie, alleinerziehende Mütter oder Väter, beabsichtigte geteilte Elternschaft, Adoption, gleichgeschlechtliche Partnerschaften bzw. Ehen).

Die Entwicklung auf dem Gebiete der Reproduktionsmedizin bringt nochmals zusätzliche Gesichtspunkte aufs Tapet, stellt sie doch in vielen Fällen die Frage nach einer biologischen Elternschaft unter völlig geänderten Bedingungen.

Das Symposium zum Thema „geänderte Elternschaft“ will diese unterschiedlichen Aspekte von möglichst vielen Seiten beleuchten.

Weil sowohl die Veränderungen der Gesellschaft als auch die Entwicklungen der Reproduktionsmedizin enorme Auswirkungen auf das Gesamtgefüge unserer Lebensumwelt haben werden, ist eine vom Ansatz her offene Diskussion notwendig.

**Freitag, 24. Mai 2019
9.00 bis 18.00 Uhr**



**Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels**

Den Folder zum Downloaden finden Sie auch auf unserer Homepage: www.bv-eflberatung.at

Um **Anmeldung** wird gebeten bis zum **22. Mai 2019**

ZOE-Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Gruberstraße 15/1, 4020 Linz
Mo – Do 8 – 12 Uhr Tel.: 0732/778300



Der Philosoph Paul Lissmann plädiert für „Mut zur Faulheit.“ Und der Schauspieler Klaus Maria Brandauer sieht im Müßiggang eine Voraussetzung für kreative Ideen und forderte „Es sollte ein Menschenrecht auf Langeweile geben.“ Nicht umsonst liegen Faultiere im Trend ;-)

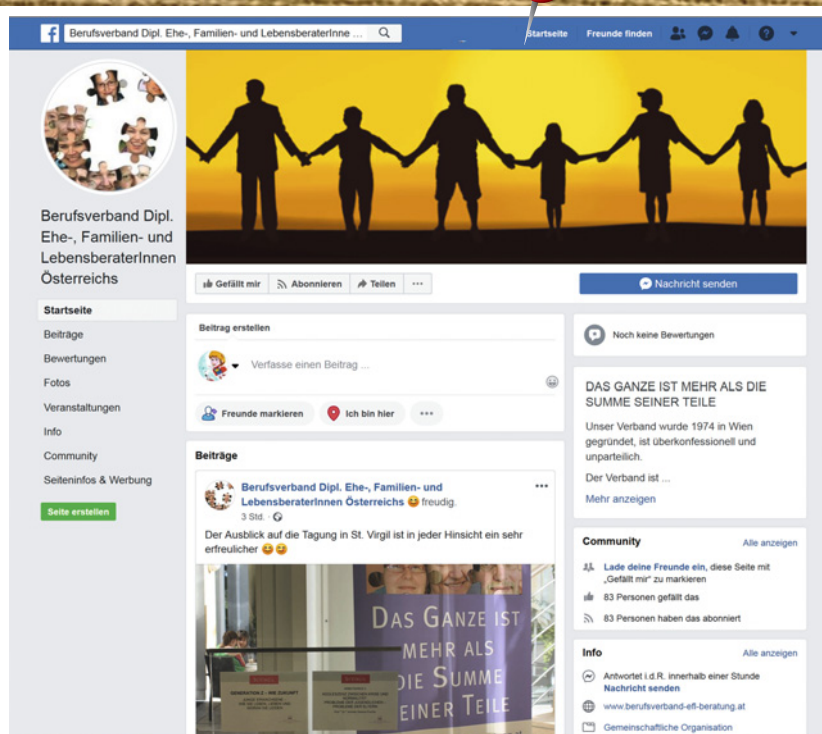
„Meide negative Menschen, denn sie finden zu jeder Lösung ein Problem.“
Albert Einstein

„Probleme sind Lösungen in Arbeitskleidung“
(Henry John Kaiser)

NEUWAHLEN DES
VORSTANDES IN DER
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
AM 18.05.2019.

IST DA JEMAND ...

... der oder die sich die Arbeit im Vorstand vorstellen kann und mitarbeiten möchte? Gerne stehen wir zur Verfügung, um Fragen rund ums Thema zu beantworten und dadurch die Entscheidung zu erleichtern! Die Kontaktdaten unserer Vorstandsmglieder finden sich auf unserer Homepage: www.berufsverband-eflberatung.at – oder vielleicht sehen wir uns ja auf der Jahrestagung in St. Virgil Salzburg.



Dank Ursula Madritsch und Nelda Graber-Strobl findet man und frau den Berufsverband jetzt auch auf Facebook!
Bitte nachschauen, teilen und liken!

Reinhard Haller (heuer Referent bei unserer Jahrestagung) ist laut eigenen Aussagen ein eher ängstlicher Mensch. Er liebt Schubert, spielt Klavier und meidet die Gefahr. „Ich gehe gerne auf Berge, fahre Ski, aber bloß nichts Extremes. Ich sage immer: Es gibt nur eine Art, das Leben zu verlängern. Nämlich die, es nicht zu verkürzen.“

„Es ist schlimm genug ..., dass man jetzt nichts mehr für sein ganzes Leben lernen kann. Unsere Vorfahren hielten sich an den Unterricht, den sie in ihrer Jugend empfangen; wir aber müssen jetzt alle fünf Jahre umlernen, wenn wir nicht ganz aus der Mode kommen wollen.“
(Johann Wolfgang von Goethe, 1809)

AUS DEM RAHMEN FALLEN

ZEITGEIST(VER)STÖRUNGEN – WIE SIE SICH ZEIGEN UND WIE WIR DAMIT UMGEHEN

INTERDISZIPLINÄRE FACHTAGUNG FÜR BERATERINNEN, THERAPEUTINNEN, MEDIATORINNEN, ANDERE PSYCHOSOZIAL TÄTIGE BERUFSGRUPPEN UND ALLE INTERESSIERTEN.

AUS DEM RAHMEN FALLEN (VORTRAG)

REINHARD HALLER, FELDKIRCH

In seinem Vortrag wird der Arzt, Therapeut und forensische Gutachter auf folgende Fragen eingehen:

Wie bewertet die Gesellschaft Abweichungen von der „Norm“? Wer legt diese fest? Gibt es auch den ambivalenten Umgang damit, die Negierung und das Hervorstreichen?

Wie hängen „Normen“ und Zeitgeist zusammen? Kann man sagen, dass „jede Zeit ihre Krankheiten hat“?

Und wann sind Störungen pathologisch?

Univ.-Prof. Prim. Dr. med. Reinhard Haller ist Psychiater und Psychotherapeut und war bis 2017 Chefarzt des Krankenhauses Maria Ebene, eines Behandlungszentrums für Suchtkranke in Vorarlberg. Lehrauftrag an der Universität Innsbruck. Tätigkeit als Kriminalpsychiater und Gerichtssachverständiger (u. a. Gutachten in den Fällen des Sexualmörders Jack Unterwiesing, des „Bombenhirns“ Franz Fuchs und des Amokläufers von Winnenden). 1994 Habilitation für das Fach Psychiatrie an der Medizinischen Fakultät der Universität Innsbruck und seit 2003 Universitätsprofessor.

Neben ca. 400 wissenschaftlichen Arbeiten zu den Themen Sucht, Suizid, Depression und forensische Psychiatrie hat er mehrere Sachbuchbestseller publiziert, z.B. Die Seele des Verbrechers (2006), (Un)Glück der Sucht (2007), Das ganz normale Böse (2009), Die Macht der Kränkungen (2015) und Nie mehr süchtig werden (2017) in einer aktualisierten Neuauflage des Standardwerkes.



ANLEITUNG ZUM BURNOUT – EINE INTERAKTIVE GROßGRUPPENANALYSE (VORTRAG)

STEFAN GEYERHOFER, WIEN

Verlässt man eine individualisierte Betrachtung des Problems und versteht Burnout in einem größeren Zusammenhang, lassen sich vier Auslöser oder Ursachenbereiche feststellen: die Person (individuelle Faktoren), die Arbeitssitua-

tion (Organisation), die Familie-/Partnerschaft und gesellschaftliche Faktoren. Alle vier Bereiche zusammen bieten eine Menge Möglichkeiten Burnout als gesellschaftliches Gemeinschaftsprojekt anzupacken! Erfahren Sie, was wir in Familie,

Partnerschaft, im Unternehmen und was wir selbst beitragen können – mit viel Information, dem nötigen Ernst, mit praxisnahen Beispielen und ausreichend Humor im Stil des bekannten Seminar-kabarets.

VOM BURNOUT ZU JOB-ENGAGEMENT: PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON BURNOUT UND ERSCHÖPFUNGSSYNDROM (WORKSHOP)

Leer, erschöpft, ausgebrannt, keine Energie mehr für Arbeit, Freunde, Familie und das Gefühl, sich mehr und mehr von anderen zu distanzieren . . . „Burnout“ ist ein Phänomen, mit dem BeraterInnen in zunehmendem Maße konfrontiert sind. Längst sind es nicht „nur“ mehr Menschen in „Helfenden und Lehrenden Berufen“, die den Rand der emotionalen Erschöpfung erfahren. Dachte man früher vor allem an

ältere ArbeitnehmerInnen, die über lange Jahre dieselbe Tätigkeit ausübten, sind es heute immer öfter junge Menschen, die bereits nach 1 bis 2 Jahren in einer Firma von Burnout betroffen sind – bis zum kompletten Zusammenbruch.

Aufbauend auf dem Vortrag des Vormittags soll der Workshop ein noch klareres Verständnis des Phänomens Burnout ermög-

lichen und gleichzeitig praxisnahe Möglichkeiten für die Unterstützung Betroffener im Rahmen von Beratung, Coaching und Supervision zusammenfassen.

Mag. Stefan Geyerhofer ist Klinischer Psychologe, Gesund-



heitspsychologe, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Systemischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Lehrtherapeut und Lehrsupervisor im ÖAS, Lehrbeauftragter u.a. an der LaSt (Wien). Mitbegründer des Instituts für Systemische Therapie (IST) in Wien und

veranstaltet Seminare und Workshops zu Themen der Psychologie, Psychotherapie, Systemischen Therapie und Familientherapie in Europa, den USA und Japan. Weiters ist er Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Psychosozialen Arbeitskreises für Kinder und Jugendliche

mit besonderen Bedürfnissen (PSAK). Zahlreiche Publikationen. Manche seiner Artikel sind in mehrere Sprachen übersetzt – darunter Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Japanisch und Griechisch.

DU BIST DOCH VERRÜCKT! PSYCHISCHE STÖRUNGEN ALS THEMA IN DER PAARTHERAPIE (VORTRAG)

BERIT BROCKHAUSEN, BERLIN

Der Vortrag beleuchtet die unterschiedlichen Varianten, in denen das Thema psychische Störung in einer Paartherapie oder Paarberatung auftauchen kann. The-

men werden sein: Schwierigkeit der Neutralität; Ursache der Paarprobleme; dysfunktionale Lösungsstrategie, als Waffe in den Auseinandersetzungen des Paares

und als Grund für Nichtveränderung. Es werden Antworten gesucht auf die Fragen: Welche Möglichkeiten eröffnet eine Paartherapie? Und wo sind ihre Grenzen?

SEHNSUCHT NACH MEHR – OFFENE BEZIEHUNG UND POLYAMORIE ALS ALTERNATIVE ZUR MONOGAMEN BEZIEHUNG (WORKSHOP)

Seit mehreren Jahren machen sich auch bekannte PaartherapeutInnen wie Ulrich Clement oder Esther Perel stark dafür, Seitensprünge und Affären weniger als Charakterfehler als viel mehr als Symptom der monogamen Beziehung zu betrachten. Gerade jüngere Paare fragen zunehmend, ob und wie es gelingen kann, Erotik und Lust zu leben ohne auf eine verbindliche und auf Dauer angelegte Beziehung zu verzichten. Ratgeber zur Gestaltung von offenen oder polygamern Beziehungen haben Hochkonjunktur. BeraterInnen sind damit konfrontiert und herausgefordert, ihre eigene Haltung zu diesen Themen zu

klären und brauchen Handwerkszeug, um mit den Ratsuchenden zu arbeiten, die sich mit diesen Fragen und ihren Konsequenzen auseinandersetzen.

Gearbeitet wird mit Fallvignetten, persönlicher Reflexion, fachlichem Austausch und Rollenspiel.

Dipl.-Psych.ⁱⁿ Berit Brockhausen ist approbierte psychologische Psychotherapeutin. Seit 1985 tätig in der Paar- und Sexualberatung/-therapie. Mitbegründerin des Berliner Familienplanungszentrums BALANCE. Seit 1997 in freier Praxis in

Berlin. Regelmäßige Beiträge in der Zeitschrift „emotion“. Autorin mehrerer Beziehungsratgeber. Ausbilderin für Paartherapie bei der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (dgvt), Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) und Autorin von: *Du hast Recht und ich meine Ruhe* (2009), *Warum machst du mich nicht glücklich* (2010), *Hoheitsgebiete* (2012), *Guter Sex geht anders* (2014), *Schöner streiten* (2016)



MEHR ALS MAN DENKT – (VER-)STÖRENDE MENSCHENBILDER (VORTRAG)

HUBERT KLINGENBERGER, MÜNCHEN

Im Zeitgeist und seinen Manifestationen werden auch unterschiedliche Menschenbilder sichtbar: Was ist der Mensch für einer bzw. eine? Was braucht er/sie? Wonach strebt er/sie? Wie wird das Verhältnis zur Welt gestaltet?

Als Antwort darauf werden dem Menschen unterschiedliche Eigenschaften oder Anforderungen zugeschrieben: flexibel oder überfordert, auf den eigenen Vorteil bedacht oder Helfens bedürftig, oberflächlich oder resonanzfähig...? Bei diesem Aktiv-Vortrag lernen Sie einige aktuelle oder noch wirksame Men-

schensbilder kennen, befragen diese auf ihre Auswirkungen und reflektieren auch Ihr persönliches Bild vom Menschen, das Sie Ihrer Arbeit zugrunde legen.

Dr. Hubert Klingenberg, geboren 1962, Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie, 10 Jahre Bildungsreferent am Kardinal-Döpfner-Haus (Freising), 7 Jahre Referent bzw. Geschäftsbereichsleiter an der Bayerischen Verwaltungsschule (München)

Seit 2011 freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Organisationsbera-

ter/Curriculumentwickler mit den Themenschwerpunkten Lernen, Führen, Persönlichkeitsentwicklung; Entwickler von Lernmaterialien und Buchautor von:

50 Spiele für Seminare und Workshops; Lebensleistungen; Biografiearbeit für Beratung und Coaching; Biografiearbeit für Paare; Klingenberg & Ramsauer: Biografiearbeit als Schatzsuche



DEPRESSIVE SYMPTOME BESSER VERSTEHEN (WORKSHOP)

MAG.^A DR.^{IN} SILVIA MAYER

Im ersten Teil vormittags theoretischer Input: „Was wollen uns Symptome mitteilen?“, Definition und Klassifikation der Depression, Definition Burnout, Symptomatologie und Verlauf, Krankheitsverständnis. Am Nachmittag werden die Themen Behandlungskonzepte, Prophylaxe und Fallbeispiele behandelt. Die Gestaltung und Methoden (Vortrag, Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Diskussion) werden an Gruppendynamik und

Wünsche der TeilnehmerInnen angepasst.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Silvia Mayer studierte in Innsbruck Psychologie. Bevor sie 2002 die Leitung des Psychosozialen Dienstes im Pinzgau/Zell am See übernahm, war sie als Psychologin im Kinder- und Familienbereich tätig. Neben ihrer Tätigkeit im PSD arbeitet sie als Therapeutin (systemisch, hypnotherapeutisch) in freier Praxis (Schwerpunkte: Systemische Thera-

pie, Traumatherapie und Notfallpsychologie, Supervision).

Sie ist Autorin des Buches „Resilienzfaktoren und deren Einfluss auf die Traumabewältigung. Eine Bedingungsanalyse am Beispiel der Katastrophe von Kaprun, (2008).



ADHS, AUTISMUS & CO – MODE-DIAGNOSEN FÜR DAS KINDES- UND JUGENDALTER (WORKSHOP)

MAG.^A BARBARA WALLNER

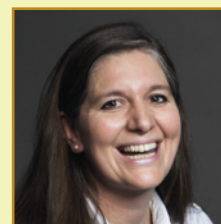
Der Workshop bietet eine kritische Auseinandersetzung mit den aktuellen „Diagnose-Epidemien“. Es werden die Hintergründe und Ursachen dieser Trends beleuchtet, es findet eine Auseinandersetzung mit den aktuellen Klassifikationssystemen und Diagnosekriterien statt und die Reflexion der Sinnhaftigkeit und Bedeutung von Diagnosen im Kindes- und Jugendalter wird Platz finden. Neben fachlichem Input sollen Fallbeispiele und

Gruppenarbeiten Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion geben.

Mag.^a Barbara Wallner, geboren 1977 ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Pädagogin und lebt in Niederösterreich. Derzeit tätig als klinische Psychologin an der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Landeskrankenhaus Mödling und in freier Praxis, weiters Vortrags- und Lehrtätigkeit u.a. an der Bildungsan-

stalt für Elementarpädagogik. Zuvor langjährige Erfahrung in sozialpädagogischen Einrichtungen u.a. in einem Krisenzentrum in NÖ und im Landeskindenheim Schwedenstift.

Interessensgebiete: Diagnostik, Essstörungen, ADHS sowie chronische und psychosomatische Erkrankungen.



Samstag, 18.5.2019 um 20.30:

KONZERT MIT FINDLING AUS TIROL



Lebendig, feinfühlig, intensiv, zu Herzen gehend, aufmunternd, nachdenklich – Die Mundartmusik von Findling entzieht sich jeglichen Einordnungsversuchen.

Die Jahreshauptversammlung des Berufsverbandes der Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs findet im Rahmen der Tagung, am Samstag, 18.5.2019 von 17.00–18.00 Uhr statt.
Bitte zahlreich kommen, es ist wieder Wahl des Vorstandes.

SAVE THE DATE: BERUFSVERBANDSTAGUNG 2020

Damit Sie schon jetzt die Tage in Ihrem Kalender freihalten können – reservieren Sie: **Freitag 15.– bis Sonntag 17. Mai 2020**, wieder in **St. Virgil Salzburg**.

Diesmal beschäftigen uns **Themen** wie: **Frau, Mann, Queer – Sexualitäten – Gendersensibilität – Rollenbilder – ...** natürlich immer in Hinblick auf EFL-Beratung und andere psychosozialen Tätigkeitsfelder.

Wir sind schon fleißig am Vorbereiten.

INTERDISZIPLINÄRE FACHTAGUNG

17.–19. MAI 2019, ST. VIRGIL SALZBURG

VERANSTALTER: BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS UND ST. VIRGIL SALZBURG

Absender:

Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs
Mag. Elisabeth Birkhuber
Jakob Fuchs Gasse 85
2345 Brunn am Gebirge

Aus dem Rahmen fallen

Zeitgeist(ver)störungen – wie sie sich zeigen und wie wir damit umgehen

„Zeitgeist“ nennen wir die Denk- und Fühlweise, die Eigenart einer bestimmten Epoche. Zeitgeist zeigt sich in der Kommunikation und den Kommunikationsmitteln, im Umgang mit unserem Körper, in unseren Geschlechterrollen bis hin zu unseren Werten – und nicht zuletzt auch in Störungsbildern.

„Ich glaube, dass nur der erfolgreich ist, der seine Handlungsweise mit dem Zeitgeist in Einklang bringt“, wusste schon der florentinische Philosoph und Dichter Niccoló Machiavelli (1469–1527). Und wem das nicht gelingt? Der oder die fällt aus dem Rahmen, bleibt auf der Strecke oder zahlt den Preis einer Verstörung bzw. Erkrankung, um doch mithalten zu können.

Leben wir in einer Zeit, die Störungen produziert? Macht uns unsere Zeit krank oder ist es Trend, eine Diagnose zu haben? Eine Zeit, in der Rahmenbedingungen verantwortlich sind, mehr denn das Individuum? Welche Ambivalenzen und Gefahren, aber auch Chancen birgt der Zeitgeist in unserer Sowohl-als-auch-Zeit, die „kleine Wehleidigkeiten“ zu ernst nimmt und zum anderen philanthropische Unterstützungsangebote entwickelt, bietet und fördert. Fragen, denen sich die geladenen Expert/innen und letztlich wir alle stellen werden.



REFERENTINNEN:

- Reinhard Haller, Mellau
- Stefan Geyerhofer, Wien
- Berit Brockhausen, Berlin
- Barbara Wallner, Mödling
- Hubert Klingenberg, München
- Silvia Mayer, Salzburg

Freitag 17. 05. 2019, 17.30 bis Sonntag 19. 05. 2019, 13.00 Uhr
Anmeldung ab Februar 2019 unter: www.berufsverband-efl-beratung.at

www.berufsverband-efl-beratung.at

IMPRESSUM

Inhaber und Herausgeber: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs
Redaktion: Mag. Elisabeth Birkhuber, Jakob-Fuchs-Gasse 85, 2345 Brunn/Gebirge, birkhuber@aon.at
Fotos: S. 1, 5, 14, 15, 16 fotolia.com; S. 17 BKA Abteilung V/6; S. 19 vpa; S. 20 Birkhuber
Graphische Gestaltung: Ing. Monika Simlinger, TYPE & PUBLISH kg, 2345 Brunn/Gebirge, m.simlinger@tundp.at
Offenlegung n. d. Mediengesetz: Offizielles Kommunikationsorgan des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs.